

# セラバンド&ストレッチ体操

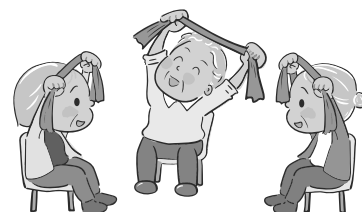
はちせい保健委員会では、下記の要領で「セラバンド体操・ストレッチ体操」を開催致します。セラバンドは医療現場でのリハビリなどに幅広く用いられているゴムバンドで、いつでもどこでも気軽に安全に運動ができます。この機会に是非ご参加下さい。

日時 … 6月15日(土) 午後2時～3時30分

会場 … 城山病院 管理棟1階 組合員スペース

講師 … 久田 富喜子  
(セラバンド体操インストラクター)

費用 … 無料



- 運動しやすい服装でお越しください。
- 水分補給のための飲み物をお持ち下さい。
- お持ちの方はご自分のセラバンドをご持参下さい。当日販売もあります。

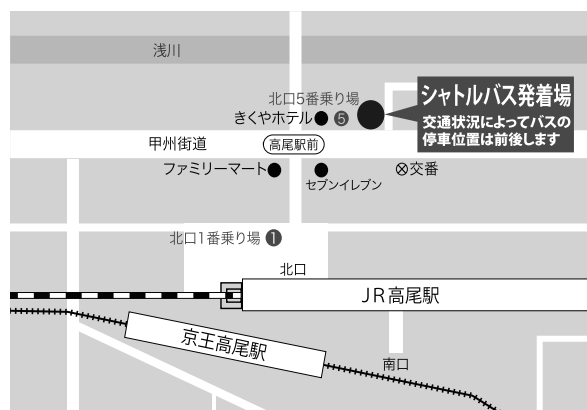
## お申し込み・お問い合わせ

6月14日(金)までに八王子保健生活協同組合事務局へ電話でお申し込み下さい。  
※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

電話 **042-661-4413**

八王子保健生活協同組合 事務局 (担当:大橋)

【会場へはシャトルバスが便利です】



## -シャトルバス最寄り時間のご案内-

- 高尾駅北口シャトルバス発着場発  
午後1時20分 午後1時50分
- 城山病院発  
午後4時10分 午後4時40分